Títuloo del correo electrónico: “SanaMente: Expresa tu apoyo”

¿Cómo es que las personas y las comunidades enfrentan eventos difíciles y desafíos como una enfermedad grave, la muerte de un ser querido, problemas de relación, la pérdida de un trabajo y otros eventos traumáticos? ¿Cómo podemos brindar apoyo a nuestros seres queridos cuando están pasando por un evento traumático?

Estudios muestra que la capacidad de resiliencia—o la capacidad de "recuperarse" después de experiencias difíciles—no es un rasgo innato, sino más bien un conjunto complejo de comportamientos, pensamientos y acciones que se pueden aprender y fortalecer. Y una de las mejores formas de desarrollar resiliencia es fortalecer conexiones con las personas que te rodean, ya sea tu comunidad o tus amigos y familiares. Las relaciones sólidas y de apoyo con familiares cercanos, amigos y seres queridos son un elemento clave para una vida más feliz y saludable.

Esta semana, fortalece tu comunidad expresando apoyo a quienes te rodean:

* Comparte una de las tarjetas de afirmación de SanaMente con un amigo, familiar, colega o incluso con un extraño. Puede descargar una versión imprimible o compartirla a través de las redes sociales visitando <https://emmresourcecenter.org/resources/message-cards>.
* ¡Únete al desafío #ManySidesToMyStory Social Media (en inglés)! Este año, a lo largo del mes de mayo, SanaMente se ha asociado con la estrella de Disney y defensora de la salud mental, Sofia Wylie, para alentar a otros a expresar los múltiples lados de sus historias para crear conciencia sobre la salud mental y apoyar aquellos que pueden estar experimentando problemas de salud mental. Visite manysidestomystory.com para obtener más información y unirse al movimiento.
* Comparte la [guía de apoyo para la salud mental](https://emmresourcecenter.org/system/files/2017-09/SanaMente-101_Final.pdf) de SanaMente.
* Lee y comparte historias de esperanza y recuperación de los [testimonios de SanaMente](https://www.sanamente.org/testimonios/?tipos-de-medio=video).
* Imprima el nuevo póster "Take One" (disponible en [inglés](https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/Take%20Ones%20-%20English.pdf) y [español](https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-03/Take%20Ones%20-%20Spanish.pdf)) y publica fuera de tu casa, o tal vez en el edificio de tu apartamento. ¡Podría alegrar el día de alguien!

¡Encuentre aún más actividades en la caja de herramientas de SanaMante [aquí](http://www.eachmindmatters.org/may2020)!

Recurso adicional (en inglés): Consejos para hablar y ayudar a los niños y jóvenes a superar después de un desastre o evento traumático: una guía para padres, cuidadores y maestros. (2013) https://www.samhsa.gov/trauma-violence/publications-resources